

PLANNING DES ACTIVITÉS



Réhabilitation corporelle

Lundi

De 11h à 12h

Avec Audrey Richard

Mardi

De 10h30 à 11h30 / De 11h30 à 12h30

Avec Axelle Galvier

Vendredi

De 10h30 à 11h30 / De 11h30 à 12h30

Avec Axelle Galvier

De 13h à 14h / De 15h à 16h

Avec Audrey Richard



Pilates adapté

Lundi

De 12h à 13h / De 13h à 14h

Avec Audrey Richard

Vendredi

De 14h à 15h

Avec Audrey Richard



Gym douce sur tapis

Mardi

De 13h30 à 15h

Avec Axelle Galvier



Multi sport

Jeudi

De 11h30 à 12h30

Avec Coralie Delahaye

Vous souhaitez participer

✓ Multisports

Conditions de participation, planning de l'activité et inscriptions au **02 28 27 21 28**

✓ Gym douce sur tapis, pilates, réhabilitation corporelle

Conditions de participation, planning des activités et inscriptions au **06 62 70 17 85**

Une fois votre inscription validée par l'encadrant, nous vous donnons rendez-vous à :

L'Hôpital Privé du Confluent
2-4 rue Éric Tabarly - 44200 Nantes
Porte 1 - Hall d'accueil



L'Hôpital Privé du Confluent
Nantes

2-4 rue Éric Tabarly
44277 Nantes Cedex 2

www.hopitalpriveconfluent.vivalto-sante.com



Activités Physiques Adaptées et réhabilitation corporelle en oncologie

Les activités proposées au Confluent



L'Hôpital Privé du Confluent
Nantes

QUE SIGNIFIE APA ?

L'APA regroupe l'**ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes fragilisées.**

Elles répondent aux besoins et aux compétences spécifiques de chacun, le tout **dans le respect de ses envies et de sa sécurité.**

Elles sont destinées aux personnes qui, pour diverses raisons, ne sont pas en capacité de pratiquer une activité physique de type classique. Il peut s'agir de patient(e)s atteint(e)s de maladies chroniques ou d'affections longue durée ayant besoin de sortir de la sédentarité ou tout simplement de remettre leur corps en mouvement.

POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

Un grand nombre d'études indiquent que la pratique d'une activité physique adaptée, avant, pendant et après le traitement d'un cancer, apporte de multiples bénéfices :

- **Réduction de la fatigue et amélioration du sommeil**
- **Limitation des effets secondaires**
- **Évacuation des tensions et du stress**
- **Diminution du risque de récurrence**
- **Amélioration de la qualité de vie**
- **Découverte d'une nouvelle vitalité**
- **Plaisir de se mettre en mouvement**
- **Facilitation de la vie sociale**
- **Réconciliation avec son corps et ses sensations**
- **Meilleure estime de soi**

...

DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS



Pilates adapté

Les mouvements sont basés sur le même fondement que le Pilates traditionnel. Les exercices du Pilates adapté stimulent les muscles dans leur globalité et en profondeur, pour permettre une meilleure maîtrise de son corps et de ses mouvements. Ils améliorent la posture, la coordination, et augmentent le tonus, la souplesse et l'endurance.



Multisports

Au travers des activités physiques « multisport » adaptées, ludiques et conviviales, (re)découvrez des disciplines sportives adaptées à vos aptitudes. Elles vous permettront d'entretenir vos capacités musculaires et cardiorespiratoires.

Quelques exemples d'activités :

- **Activités physiques raquettes** (badminton, tennis de table...)
- **Activités physiques de combat** (boxe, escrime...)
- **Expression corporelle**



Réhabilitation corporelle

À travers des étirements, des exercices de renforcement musculaire, de cardio-training et de gymnastique adaptés, elle vise à redécouvrir son souffle et sa mobilité. Sans contraction brusque, elle renforce les muscles et les articulations tout en stimulant la souplesse.



Gym douce sur tapis

Inspiré du yoga, l'objectif de cette gym douce est de se réapproprier son corps grâce à des exercices doux et adaptables à tous. Elle permet ainsi de se détendre, de se concentrer dans l'instant présent et de retrouver un bien-être du corps et de l'esprit.

CE QUE VOUS DEVEZ APPORTER LORS DES SÉANCES



un short, jogging ou leggings



un t-shirt ou débardeur



une paire de baskets propres



une bouteille d'eau



une serviette éponge